eLO8

Tak na początek

Witamy w kolejnym wydaniu naszej gazetki. Tym razem nie będziemy przerywać lekcji by rozdać wam czarno- biały zbiór kartek A4. Szkoła nie musi się już martwić o tusze do drukarki, a matka natura nie ucierpi przez dużą ilość zużytego papieru. Ten numer będzie dostępny tylko na ekranach waszych komputerów w zaciszu domowym.

Co tu znajdziecie? Na pewno dawno nie słyszeliście o sytuacji związanej z koronawirusem dlatego w wiosennym wydaniu naszej gazetki możecie poczytać o tym jak radzić sobie w tym okresie i nie zwariować. Jeżeli dni na kwarantannie ci się dłużą, z rodzicami już nie wyrabiasz, a na Netflixie wszystko obejrzane to przeczytaj refleksje innych uczniów i wiedz, że nie jesteś sam.

Ten przesiąknięty nudą czas ma katastroficzny wpływ na psychiki młodych ludzi. Wielu z was zaczęło nawet tęsknić za szkołą, przyznam sama, że ja też. Spokojnie, za kilka miesięcy będziemy marzyć o tym by mieć kilka leniwych dni. A tym czasem, zapraszam do czytania.

-Redaktor naczelna, Karolina Dominiak- Górska

Opiekun*: Agnieszka Tomaszewska*
Składanie*: Aleks Dołęcki, Kacper Samotyja- Lenczewski*
Okładka: *Amelia Domalewska*

JAK RADZIĆ SOBIE W CZASACH ZARAZY?

Obecna sytuacja jest obciążająca i trudna psychicznie dla wielu z nas. Ograniczenia związane z pandemią spowodowaną przez wirus COVID-19 niemal z dnia na dzień postawiły nas w zupełnie nowej sytuacji. Tryb naszej pracy uległ radykalnej reorganizacji, dzieci pozostają w domu zamiast chodzić do szkoły, ograniczamy nasze życie towarzyskie, a w kolejkach stoimy w niespotykanych wcześniej odległościach od siebie. Nade wszystko zaś mamy świadomość, że możemy się zarazić, a choroba w niektórych przypadkach miewa ciężki przebieg. Wielu z nas niepokoi się o siebie i o swoich najbliższych – nie tylko o zdrowie, lecz także o sprawy bytowe. Niektórzy z nas czują się osamotnieni, a „społeczne dystansowanie się" i przymusowa izolacja może prowadzić do przygnębienia. Trudno wreszcie do końca przewidzieć, jak będzie wyglądała przyszłość. Obraz pandemii przedstawiany w mediach jest na ogół pesymistyczny. Przekazy koncentrują się na rosnącej liczbie przypadków potwierdzonego zakażenia i liczbie zgonów. Pokazywane są kolejki na granicach i pracownicy służby zdrowia w kosmicznych kombinezonach. To potrafi działać na wyobraźnię. Warto jednak pamiętać, że przekazy te – choć pokazują pewien wycinek rzeczywistości – są obciążone wymogami oglądalności. Prawda na ogół jest mniej sensacyjna, a obiektywne dane pozwalają raczej wyciągnąć wniosek, że łatwo się zarazić, lecz infekcja najprawdopodobniej w większości przypadków przebiega bezobjawowo lub z łagodnymi objawami. Śmiertelność jest niska, a te trzy procent, które wynikają ze statystyk, dotyczą zdiagnozowanych chorych. Tymczasem apokaliptyczne migawki filmowe mogą dawać wrażenie, że mamy do czynienia z nową dżumą. Nie oznacza to, że mamy lekceważyć zagrożenie.

JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ?

Daj sobie odpocząć od informacji o wirusie. Czasami wyłącz telefon i telewizor. Idź na spacer do parku lub lasu, jeśli masz taką możliwość. Nawet jeśli napotkasz kogoś na swojej drodze, będziesz miał wystarczająco dużo przestrzeni, aby zachować bezpieczną odległość. Poczuj spokój płynący od budzącej się do życia przyrody. Zauważ pąki na drzewach, kwiaty i pierwsze zielone liście. Pomimo konieczności ograniczenia bezpośrednich kontaktów jesteśmy w stosunkowo szczęśliwej sytuacji. Jeszcze trzydzieści lat temu, gdy w większości polskich domów nie było nawet zwykłych telefonów, izolacja byłaby znacznie bardziej dotkliwa. Dzisiaj mamy do dyspozycji nie tylko połączenia telefoniczne, lecz także komunikatory internetowe i portale społecznościowe. Dzięki nim możemy utrzymywać kontakty z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi. W „czasach zarazy” zdecydowanie warto to robić. Można nawet, korzystając z niezwykłości sytuacji, odnowić kontakt z osobami, z którymi dawno się nie kontaktowaliśmy. Być może czas epidemii będzie, paradoksalnie, okazją do odświeżenia zaniedbanych znajomości, bez konieczności spotykania się.

POMYSŁY NA NUDĘ PODCZAS KWARANTANNY

- **RÓB TO, NA CO ZAWSZE BRAKOWAŁO CI CZASU**

Rób to, na co zawsze Ci go brakowało. Przeczytaj książkę, która od tygodni leży na szafce przy łóżku. Obejrzyj serial, który zawsze chciałeś zobaczyć. Spędź więcej czasu z rodziną lub z przyjaciółmi w kameralnym gronie. Niekoniecznie przed telewizorem. Świetnym sposobem na spędzenie wspólnego czasu będą gry planszowe**.**

- **UCZ SIĘ JĘZYKÓW**

Znajomość języków obcych przydaje się we wszystkich podróżach zagranicznych bez wyjątku. Planujesz wojaże w odległe zakątki świata? Wtedy szczególnie warto poznać przynajmniej podstawy lokalnego języka. Wymówką był zawsze brak czasu? Teraz zyskałeś go więcej. Możesz skorzystać z bezpłatnych aplikacji, takich jak Duolingo lub zaopatrzyć się w profesjonalny programy do nauki języków**.**

- **PRZYGOTUJ SIĘ DO KOLEJNEJ PODRÓŻY**

Twoja podróż została odwołana? Rozczarowanie jest zrozumiałe, bo doświadczyliśmy tego na własnej skórze. Większość linii lotniczych w obecnej sytuacji oferuje bezpłatne anulowanie lub zmianę terminu. Sprawdźcie aktualne informacje tutaj. Podróż można więc po prostu odłożyć na później albo wybrać inny kierunek. Wykorzystaj ten czas na świadome przygotowanie się do kolejnej podróży lub znalezienie nowych inspiracji. Sprawdź pozycje wydawnicze o podróżach.

- **NAUCZ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO ONLINE**

Twoje zajęcia zostały odwołane? Chwilowo nie jesteś w stanie kontynuować swoich pasji? We własnych czterech ścianach można rozwijać hobby, ćwiczyć umiejętności, a nawet nauczyć się czegoś nowego.

LĘK PRZED KORONAWIRUSEM

Zanim dokładnie scharakteryzujemy, czym jest lęk, musimy odróżnić go od strachu. Dla większości osób niezwiązanych z psychologią czy medycyną, może wydawać się, iż jest to pojęcie równoznaczne. Tak jednak nie jest.

Strach jest emocją, która występuje, gdy mamy do czynienia z bardzo konkretnym zagrożeniem, np. nikt z nas nie wejdzie pod samochód z obawy przed utratą życia – hamuje nas strach, ten przed utratą życia. Pełni on zatem funkcję ochronną.

Paradoksalnie odrobina strachu może uratować nasze zdrowie, a nawet życie. To właśnie ze strachu przed zarażeniem często myjemy, dezynfekujemy ręce, utrzymujemy odpowiednią odległość w kolejce do sklepu.

Lęk z kolei utrudnia nam radzenie sobie z sytuacją, odnosi się bardziej do niepokoju związanego z niewiadomą, poczucia braku kontroli, a w przypadku koronawirusa może odnosić się on również do całej sytuacji, która jest dla nas nowa. Dodatkowo może być potęgowany niepokojącymi doniesieniami z Polski lub ze świata, czy faktem, że ten rodzaj wirusa nie jest jeszcze do końca poznany. Co więcej, ciągłe myśli o wirusie mogą wywołać podobne objawy jak w przypadku zakażenia, co z kolei potęguje lęk i koło się zamyka.

Życie w czasach zarazy.

Koronawirus ograniczył nam wszystkim wolność. Ciężko mi się przyzwyczaić do panujących zasad, choć trzeba ich przestrzegać. Trudno jest się przyzwyczaić, że można wyjść na świeże powietrze tylko z psem lub na zakupy, lecz cieszy mnie nawet chwila spędzona na dworze. Ten czas spędzam u babci, która mieszka na wiosce. Tutaj także niektóre osoby mają kwarantannę. Codziennie do wioski przyjeżdża policja i kontroluje tych ludzi, jest to nieprzyjemny widok. Kolejki do sklepów wydają się nie mieć końca, czasami trzeba nawet czekać godzinę na swoją kolej wejścia do sklepu. Każdy nosi maski oraz rękawiczki, tego drugiego ciągle brakuje u nas w sklepach. Ludzie zamiast wspierać się oraz pomagać sobie w tych ciężkich czasach, są dla siebie nieuprzejmi oraz mają wrogie spojrzenia. Podczas spędzania czasu w domu staram się skupić na nauce i przygotowaniu do matury. Także pomagam mojej babci w zakupach oraz bawię się z moim młodszym bratem. Cieszę się, że mogę spędzić ten smutny okres w otoczeniu najbliższych oraz o nich zadbać. Zaczęłam również codziennie ćwiczyć, skakać na skakance, wykupiłam sobie dietę. Lubię gotować, więc staram się rozwijać moją umiejętność. Brakuję mi spotkań z przyjaciółmi oraz rówieśników z klasy. Mam nadzieję, że wszystko wróci do normalności oraz, że za niedługo wrócimy do szkoły.

Karolina Kutera

Zatrzymanie

Zatrzymuję tu moje myśli

Wspomnienia

Wspominam tu emocje

Zawieszenie

Zawiesiłam się tu

Myślę o swoim życiu

O odbieranym mi czasie

O rzeczywistości co pochłaniała mnie bezwzględnie

O tym co wszyscy nazywają codziennością

A teraz?

Jakby ktoś zatrzymał pędzącą maszynę

Czas zwolnił

Pozwalając mi na nowo ujrzeć świat

Widzę słońce co grzeje mi skórę

Widzę powietrze co pozwala mi oddychać

Widzę drogę pełną drzew przez, którą mogę iść

Widzę wszystko czego istota ludzka potrzebuje do szczęścia

Więc żyje

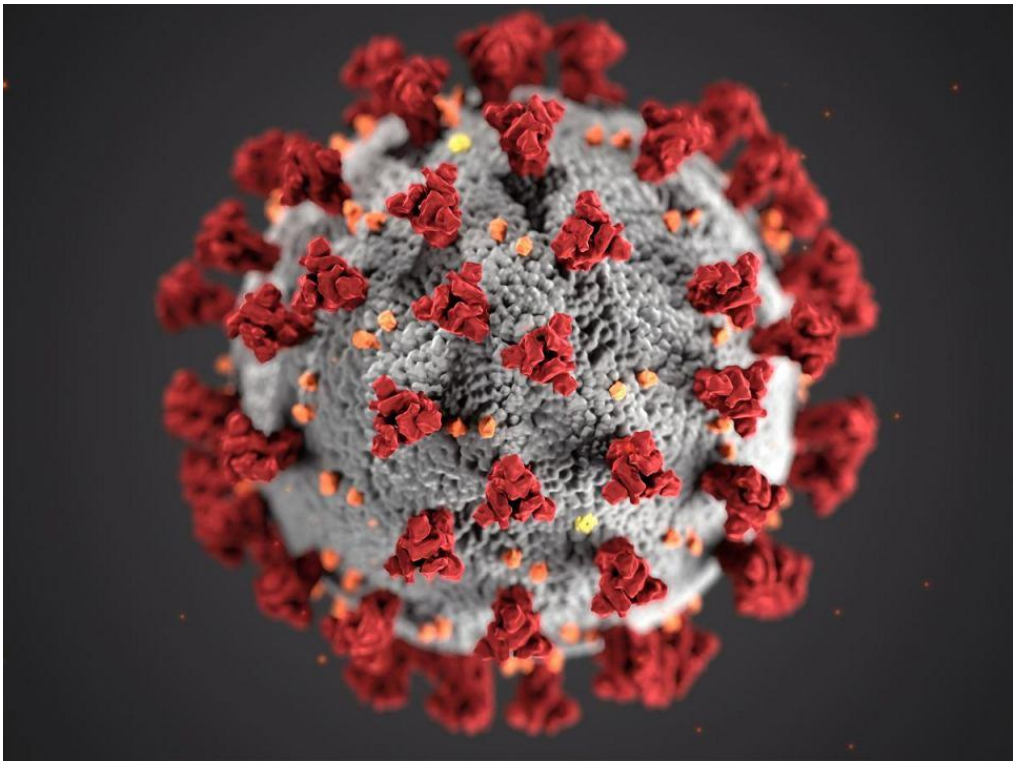
Tak po prostu

Karolina Dominiak- Górska

Osoby wysoko wrażliwe

Osoby wysoko wrażliwe (WWO) wchłaniają nastroje ludzi dookoła ,silniej przeżywają stres, mają żywsze sny, bogatszą wyobraźnię i błyskotliwe poczucie humoru”-mówi dr psychologii Monika Baryła-Matejczuk
Czy zastanawialiście się kiedyś kim są osoby wysoko wrażliwe?
Stanowią one 15% ludzi, o osobie wysoko wrażliwej mówimy, gdy posiada cechę temperamentu, którą profesjonalnie nazywa się wrażliwością przetwarzania sensorycznego.Osoby WWO odczuwają wszystkie emocje o wiele intensywniej niż przeciętni ludzie, gorzej reagują na stres i są niezwykle bardziej empatyczne i refleksyjne.Osoby te dobrze odczytują emocje i reakcje innych osób, rozbudowana empatia pozwala im dostosować się do niesprzyjających warunków.Jednak druga strona medalu jest taka że koszt psychiczny tego dostosowania się jest wysoki ponieważ wysoko wrażliwi z powodu niewielkiej odporności na bodźce i wyczulenia na drobiazgi, subtelne sygnały są dużo bardziej narażone na stres, szybciej się przemęczają i czasem mają wrażenie że przez swoją wrażliwość nie pasują do otoczenia i bardzo często uciekają w swój własny świat i bujają w obłokach.Jednak jak można zauważyć wysoka wrażliwość ma swoje i pozytywne i negatywne aspekty.Ludzie o takiej wrażliwości mogą odczuwać pozytywne emocje o wiele bardziej i jest to bardzo wyjątkowym aspektem, sprawdzą się świetnie w świecie sztuki gdzie wrażliwość i wyczulenie na piękno jest bardzo potrzebne oraz w psychologi ponieważ mogą zdecydowanie bardziej zrozumieć drugiego człowieka.

Kaja Kruglińska



Pamiętnik

Drogi pamiętniku jest już późno, kończy się dzień ale jakoś nie mogę spać więc postanowiłam, że napiszę. Dziś jest wtorek 14 kwietnia skończyły się aktualnie święta o ile świętami można to nazwać. Zawsze jechałam do dziadków, a teraz byłam w domu sama z mamą, cóż dzień jak co dzień więc nie odczułam tych świąt. Dzisiaj cały dzień spędziłam oglądając seriale praktycznie teraz codziennie moje życie tak wygląda, już powoli przestaje sobie radzić, ta kwarantanna mnie po prostu wykańcza. Na początku cieszyłam się, że będziemy mieć wolne od szkoły ale teraz bardzo chce wrócić. Chcę żeby wszystko wróciło do normy. Dzisiaj tak sobie myślałam o tych wszystkich planach i marzeniach, o tym, że ten wirus wszystko zepsuł, wszystko zmieniło się tak naprawdę z dnia na dzień. Nie byłam przyzwyczajona do takiego trybu życia i nadal nie potrafię sobie z tym poradzić. Tęsknię bardzo każdego dnia za moim chłopakiem i przyjaciółmi naprawdę jestem bardzo nieszczęśliwa teraz. Moje życie straciło sens i kolory wiem, że pomoże być to śmieszne i może przesadzam ale naprawdę mam dość. Mam ogromną nadzieję że to wszystko się skończy jak najszybciej a jak na razie jestem zmęczona tym wszystkim oraz zasypiam powoli więc dobranoc pamiętniczku.

Natalia Klimaszewska

Życie w czasach pandemii

W Polsce w związku z pandemią koronawirusa wprowadzony został stan pandemii. Wprowadzono wiele ograniczeń, które nie tylko zmieniają codzienność dla ludności ale również wpływają na procesy gospodarki. Główne emocje odczuwalne w tym czasie to np. strach o najbliższych, zmęczenie, obawa związana z długością trwania pandemii, obawa o środki finansowe czy poczucie bezczynności, utraty czasu. Ludzie są zmuszeni do maksymalnego ograniczenia bezpośrednich kontaktów z innymi. Wielu zrezygnowało z podróżowania komunikacją miejską, zredukowało wychodzenie z domu do minimum np. po zakupy czy do lekarza. Znacznie zwiększyła się liczba osób dokładnie śledzących wszelkie informacje w mediach oraz odnotowuje większą ilość ludzi, która częściej myje ręce. Znacznie zmieniła się także sytuacja pracowników. Nieznaczna ilość ludzi pracuje w takim samym zakresie jak przedtem, większość pracuje w mniejszym wymiarze godzin albo zdalnie z domu. W niektórych przypadkach praca jest wstrzymywana na polecenie pracodawcy. Powstało wiele ankiet, które sprawdzają np. czego brakuje ludziom najbardziej. Największy wskaźnik jest przy takich rzeczach jak bezpośredni kontakt z przyjaciółmi, możliwość swobodnego spędzania czasu na zewnątrz, wyjściach do kin czy zajęciach rozwijających pasje. Więcej czasu spędza się teraz przy czytaniu książek, oglądaniu filmów, ćwicząc np. fitness czy jogę z internetowych kursów, gotując, robiąc porządki. W gospodarce natomiast nastąpi spadek międzynarodowej wymiany gospodarczej oraz konsumpcja prywatna. Mówi się jednak by zachować spokój i starać się jak najlepiej wykorzystać czas spędzony w domu. Życie po pandemii na pewno będzie wyglądało inaczej ale wierzy się, że

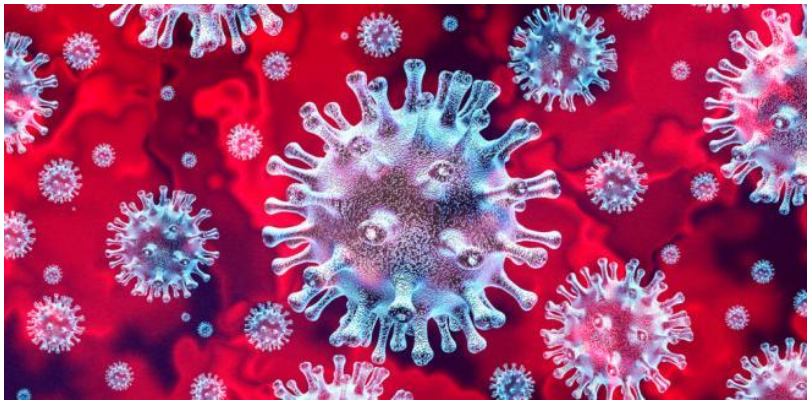
oprócz negatywnych skutków pojawi się również sporo dobrych zmian.

O epidemiach i pandemiach dowiadywaliśmy się zazwyczaj z lekcji historii czy języka polskiego. Nikt z nas nie spodziewał się, że to dotknie i nas, bo przecież mamy wiedzę, szczepionki i nowoczesną technologię. Rok 2020 nieprzestaje nas zaskakiwać, niestety negatywnie. Pożary, powodzie i teraz.. Koronawirus. Na myśl przychodzi, że natura w końcu się sprzeciwiła ludzkim działaniom i kara nas za lata okrucieństwa wobec niej. Jest to czas na zastanowienie się czy postępujemy właściwie. Życie w czasach zarazy nie jest łatwe. Ciągłe zakazy i nakazy doprowadzają nas do szaleństwa. Czujemy się trochę jak w więzieniu, a przecież siedzimy we własnym domu. Wiele osób mimo wcześniejszej niechęci do szkoły, teraz za nią tęskni i wyczekuje momentu powrotu. Odizolowanie od rówieśników i ciągłe przesiadywanie w domu sprzyja depresji, więc warto prowadzić rozmowy online z przyjaciółmi, aby mieć choć namiastkę "normalnego" życia. Internet stał się teraz cichym bohaterem i ułatwia nam pokonanie nudy. Nie zapominajmy jednak, aby czasem poćwiczyć i się poruszać! Znalezienie nowego hobby i nauka nowych umiejętności też może okazać się ciekawym rozwiązaniem. Jeśli macie własne podwórko, korzystajcie z niego, bo pogoda dopisuje. Przestrzegajmy zasad, bądźmy cierpliwi, a wszystko będzie dobrze.

Roksana Trela 2c.

ŻYCIE W CZASACH ZARAZY

Jak żyć w dobie epidemii i nie zwariować? Najgorsza jest panika. To ona może wywołać nieracjonalne zachowania i trudne do przewidzenia straty społeczne.
Do wybuchu zbiorowej paniki dochodzi wtedy, gdy nie rozumiemy otaczającej rzeczywistości i przeszacowujemy zagrożenia. Ekstremalnie nasilony lęk o własne życie i zdrowie, tkwiący w czynnikach emocjonalnych i środowiskowych, często łączy się z odczuciami fizjologicznymi, takimi jak bóle ciała, głowy, zaburzenie oddechu. A to z kolei jeszcze bardziej potęguje lęki. Być może zrozumiemy wreszcie, że świat jest globalny, a my mamy realny wpływ na losy świata. Każdy z nas jest odpowiedzialny za zmiany klimatyczne na planecie. Każdy może zrobić coś, aby poprawić los zwierząt. W końcu prawdopodobnie to na azjatyckim targu, gdzie bestialsko są przetrzymywane i zabijane zwierzęta dzikie i domowe, doszło do pierwszego ogniska wirusa, z którym dziś walczy niemal cały świat.

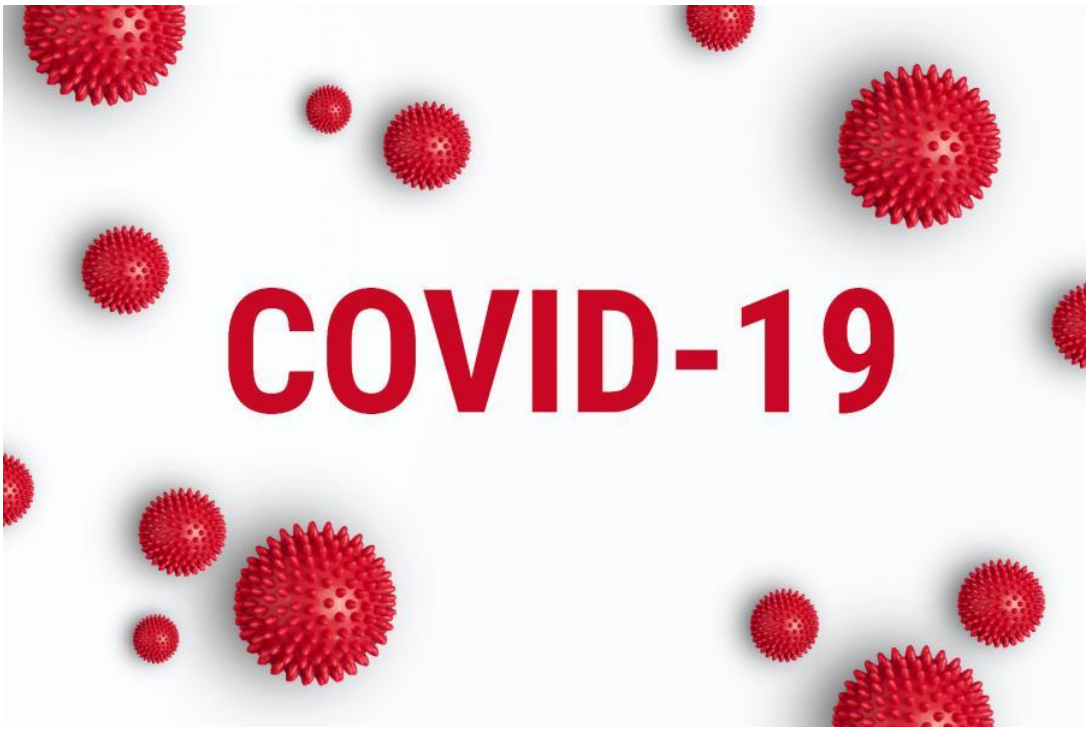


Sytuacja związana z koronawirusem w Polsce jest dynamiczna. Łączna liczba osób zakażonych w Polsce to – według danych Ministerstwa Zdrowia – 8379. Liczba ofiar śmiertelnych COVID-19 wzrosła do 3332. Według oficjalnych wyliczeń wskaźnik śmiertelności na koronawirusa w Polsce wynosi obecnie 2,4 proc. Średni wiek ofiary śmiertelnej to 71 lat. W 63 proc. są to mężczyźni. Najmłodsza ofiara śmiertelna miała 32 lata, a najstarsza 97 lat. Osoby w przedziale wiekowym 30-40 lat to zaledwie 4 proc. wszystkich ofiar śmiertelnych w Polsce. W Polsce ogłoszono stan epidemii. Zamknięte są szkoły, przedszkola i inne placówki edukacyjne. Kara za złamanie warunków obowiązkowej kwarantanny to od 5 tys. do nawet 30 tys. Główna Inspekcja Sanitarna nałożyła już ponad **5 mln złotych kar** za łamanie przepisów dotyczących zapobiegania chorobom zakaźnym.

SPOSOBY NA NUDĘ W DOMU PODCZAS EPIDEMII

"Co robić w domu w czasie kwarantanny"? Takie pytanie zadaje sobie coraz więcej osób. Wszystko za sprawą rozprzestrzeniającej się epidemii koronawirusa, a wraz z nią zalecenia, aby przez najbliższe dni albo tygodnie nie wychodzić z domu.

W związku z tym wiele osób, szczególnie tych aktywnych, które rzadko spędzają czas w domu, zaczęło poszukiwać w sieci informacji na temat tego, co robić w domu w trakcie kwarantanny. Jednym z pomysłów jest uprzątnięcie swojej szafy z ubraniami. Zazwyczaj takie porządki odkłada się na bliżej nieokreślony czas, więc jeśli nie teraz to kiedy? :) Warto zastanowić się, w czym będziemy chodzić, a co jest już dla nas za małe lub zwyczajnie nam się nie podoba. Pamiętajmy, żeby jednak nie wyrzucać zaległych nam ubrań w szafie. Warto poszukać w sieci informacji na temat przeprowadzanych obecnie zbiórek odzieży dla potrzebujących w naszym mieście. Jeszcze innym pomysłem na to, co robić w domu w wolnym czasie, jest gotowanie. Jeśli ktoś lubi gotować albo piec i często robi to w wolnym czasie, to teraz jest doskonały moment, aby poznać i spróbować wykonać kolejne przepisy, na które wcześniej nie było czasu. Osoby, które są tzw. laikami, mogą z kolei poszukać łatwiejszych przepisów i spróbować się czegoś nauczyć. Z kolei zarówno osoby aktywne, które do tej pory często spędzały czas na siłowni, jak i osoby, które zazwyczaj mają mało ruchu w ciągu dnia, powinny pomyśleć o wykonywaniu ćwiczeń w domu. W tym celu warto skorzystać z portalu Youtube, gdzie znajdziemy wiele bezpłatnych filmików z ćwiczeniami, które można wykonać w domu, bez konieczności posiadania specjalistycznych sprzętów. Można także pomyśleć o nauce nowego języka, zaczęciu pisania pamiętnika, założeniu bloga, założeniu kanału w serwisie Youtube, malowaniu czy czytaniu książek.



NAUKA W CZASIE KWARANTANNY

Epidemia koronawirusa i zamknięcie szkół wymusiło na nauczycielach i uczniach przeniesienie się do przestrzeni wirtualnej. Jak wygląda w praktyce nauka online? Czy dzieci i szkoły są przygotowane to tego rodzaju edukacji? W praktyce nie wygląda to jednak tak źle, jakby się wydawało. W wielu szkołach zarówno liceach, jak i podstawówkach, nauczyciele kontaktują się z uczniami przez portale społecznościowe lub platformy-dzienniki elektroniczne. Nauczanie internetowe jest dość skomplikowane ale da się przyzwyczaić. Młodzież w dzisiejszych czasach zna się na różnego rodzaju portalach internetowych, więc nie ma z tym większego problemu. Na początku trudno było się odnaleźć w tym, ponieważ każdego spotkała taka sytuacja pierwszy raz w życiu. Z czasem wszystko da się uregulować. W trakcie nauki online jest dostęp do internetu, książek, konsultacji z którymś z domowników, dlatego jest łatwiej.

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

Epidemia wywołana przez nowego koronawirusa u większości z nas budzi uzasadniony lęk, stres, a także frustrację. Wiąże się z tym duża dawka negatywnych emocji, napięcia i niepewności. Obecna pandemia to całkowicie nowa sytuacja. Wymuszone nią zmiany, izolacja, ograniczenie aktywności, poczucie zagrożenia, a także obawy o przyszłość niewątpliwie wpływają na psychikę każdego z nas, stanowiąc źródło wielu negatywnych emocji i długotrwałego stresu. Obecnie w mediach pojawia się mnóstwo informacji na temat epidemii, w tym wiele niesprawdzonych, niepełnych, wprowadzających w błąd (tzw. fake news) czy też o charakterze sensacyjnym. Takie informacje wywołują lub potęgują u odbiorców negatywne emocje i mogą ich skłaniać do podejmowania różnych nieracjonalnych zachowań. Dlatego warto postawić na wiarygodne źródła informacji o epidemii i konsekwentnie się ich trzymać. Ponadto, eksperci zalecają ograniczenie czasu poświęcanego każdego dnia na śledzenie informacji o epidemii. Chodzi o to, żeby nie robić tego zbyt często czy wręcz non stop, lecz jedynie w ściśle określonych, najlepiej stałych porach, tak by pozostać zorientowanym, lecz nie być przytłoczonym przez nadmiar informacji. Pomimo wprowadzonych ograniczeń w przemieszczaniu się ludzi, w celu zachowania dobrej kondycji psychicznej trzeba utrzymywać kontakty z innymi ludźmi. Dzięki rozmowom z innymi, np. poprzez telefon czy różne komunikatory internetowe, można uzyskać nie tylko wsparcie i pociechę w trudnych chwilach, lecz także zyskać pełniejszy i bardziej zbalansowany obraz sytuacji.

O CZYM MARZĄ LUDZIE?

1. **Napisać książkę**

Może wydawać się to zadziwiające, ale to jedno z najbardziej uniwersalnych ludzkich pragnień. Marzy o tym bardzo wiele osób. Jeśli jesteś jedną z nich, mam dla Ciebie bardzo dobrą wiadomość. Napisać książkę to żaden problem. Wszystko w twoich rękach

2. **Spotkać miłość życia**

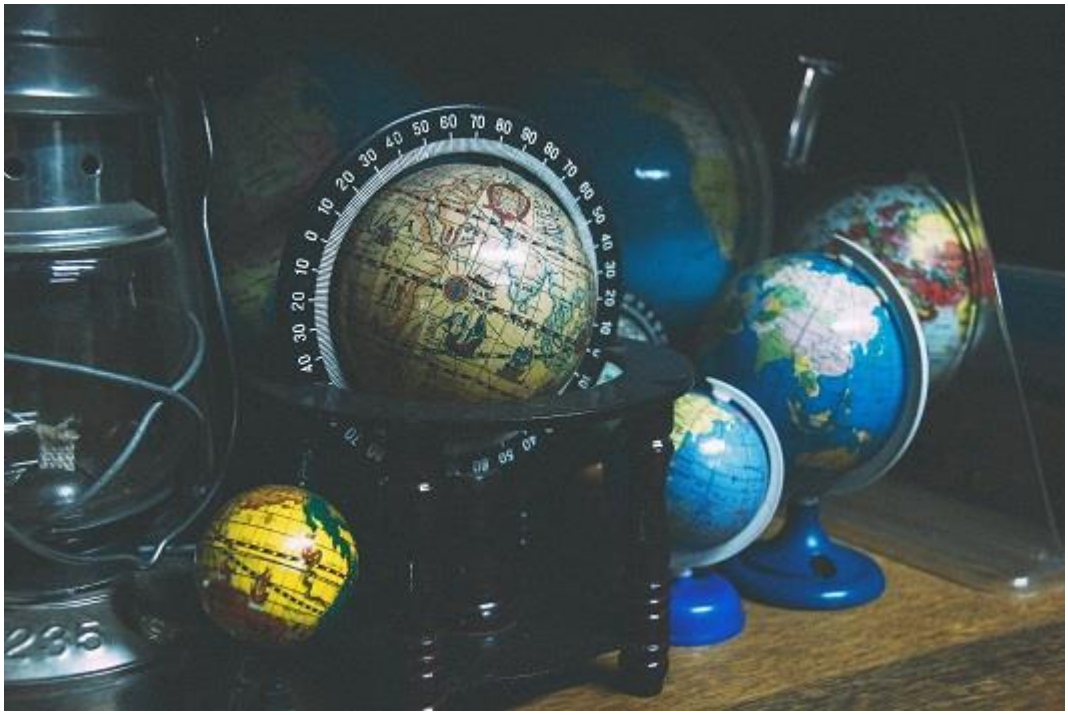
Jak spotkać miłość życia? Przede wszystkim stając się taką osobą, której się szuka. Jeśli pragniesz czułego, otwartego, kochającego partnera, najpierw kochaj, szanuj i otwieraj się na siebie. Nie udawaj kogoś innego, nie szukaj na siłę.

3. **Mieć własny dom**

Marzenie o własnych czterech ścianach, najlepiej z ogródkiem, w pięknej okolicy, to pewien nasz atawizm. Już nasi przodkowie potrzebowali własnej jaskini, albo szałasu. Wiąże się z tym poczucie bezpieczeństwa, posiadania własnego miejsca na ziemi, to ważne szczególnie dla kobiet, ale przecież i o mężczyznach mówi się, że powinni zbudować dom.

4. **Podróż dookoła świata**

Także tutaj dwie przeszkody stojące na drodze do spełniania marzenia to pieniądze i sztampowe myślenie. Pojawia się również trzecie: strach przed światem, obawa o to, że jest niebezpiecznym miejscem.



„ Życie w oczach zarazy „

Pewnego słonecznego dnia mama oznajmiła mi ,że muszę bardzo uważać w autobusach i tramwajach bo na świecie pojawiła się straszna choroba o nazwie koronawirus. Uśmiechnęłam się pod nosem mówiąc:

- Co się pojawiło?- odpowiedziałam ironicznie .

- Jak to co, nie oglądasz telewizji , ale mogłabyś w Internecie trochę poczytać na ten temat.

- Ojej! Wielka mi choroba, jak każda inna. Nadal żartowałam sobie z mamy.

Po chwili zauważyłam, że mamie nie spodobały się moje niedojrzałe, jak na ten wiek uwagi i pokazała mi w Internecie statystkę zachorowań i osób zmarłych w całej Europie. Muszę przyznać, że ogarnął mnie lekki strach, ale udawałam bohaterkę. Szybko włączyłam swój Internet i zaczęłam czytać artykuły na ten temat. Na twarzy pojawiło się zaskoczenie, chyba mama miała rację. Nie ma co sobie żartować. Zadzwoniłam do Zuzi pytając ją, co o tym myśli. Zuzka zareagowała podobnie jak ja.

- Przestań, czego się boisz, przecież żyjemy we współczesnym świecie, a nie w średniowieczu- z powagą w głosie odpowiedziała. Musimy sobie jakoś radzić, życie pokaże, będziemy się martwić później. Słuchaj, masz już odrobione zadanie z matmy, jakoś mi ono nie idzie.

- Oczywiście, że mam. Jeśli masz czas to przyjdź do mnie, to ci wytłumaczę.
– O nie, szkoda mi czasu, mam inne ciekawsze zajęcia. Jakoś sobie poradzę. No to cześć!
- Cześć, jeśli nie chcesz skorzystać z pomocy , to trudno. Zrobiło mi się trochę smutno, ale cóż nie będę psuła sobie dnia przez humory Zuzi. Myślę, że czas wyjść z domu. Wzięłam mojego psa, który się wabi Luna i poszłam z nią do puszczy na mały spacer. Wróciłam po godzinie zrelaksowana. Położyłam się wcześnie spać. Miałam jutro ciężki dzień.

Od rana w domu panowała nerwowa atmosfera, tata ciągle mówił o swojej pracy , a mama nadal przeżywała tę zarazę - jak ją nazwała. Szybko spakowałam śniadanie do plecaka i pobiegłam na autobus. Jadąc do szkoły słyszałam rozmowy ludzi, ciągle tyko o epidemii. W szkole też wszyscy w kółko o tym mówili. Rozbolała mnie głowa, prawdę mówiąc nie wiem czy z nerwów, czy też ze strachu. Na dodatek wychowawczyni oznajmiła nam, że od jutra mamy wolne. Tak zdecydował rząd. Nie będziemy chodzić do szkoły przez najbliższe dwa tygodnie. Wszyscy cieszyli się bardzo. Nikt nie pomyślał wówczas o konsekwencjach tej strasznej pandemii. Wróciłam do domu w pełni zadowolona

i dowiedziałam się od mamy, że ona też będzie zdalnie pracowała w domu. Tata po powrocie z pracy obwieścił tę samą informację. O, zrobiło się nieciekawie.

Zaczęło się życie w tzw. kwarantannie domowej. Każdy dzień był taki sam, śniadanie, włączanie komputera, sprawdzanie zadania , lekcje online . Czas zaczął się dłużyć. W domu nikt prawie z nikim nie rozmawiał. Mama długimi godzinami przygotowywała zadania dla swoich dzieci, tata pracował nad jakimś projektem, a ja włóczyłam się w pidżamie po pokojach. Nie wiedziałam co zrobić z nudą, która mnie dopadła. Pomyślałam, że poczytam książkę, dla której nie miałam zbytnio czasu w czasie chodzenia do szkoły. Mama zajrzała do mojego pokoju i z wielką furia powiedziała.

– Jak miło Cię widzieć przy czytaniu-lekko uśmiechnęła się. Marcin , chodź zobaczysz jak nasza córka pożytecznie spędza wolny czas.

Zdenerwowałam się troszkę, bo przecież czytam książki a mama udawała taką zaskoczoną .Na dodatek przyszedł tata, i też uśmiechnął się mówiąc:
:- No, no , chyba potrzeba było aby szalone życie nastolatki zatrzymało się. Zdenerwowałam się jeszcze bardziej i powiedziałam.
– Przestańcie sobie ze mnie kpić, nudzę się , więc muszę coś robić.
Rodzice widząc moje poirytowanie wyszli pospiesznie z pokoju. Czytanie książki nie fascynowało mnie zbyt długo, szukałam innego zajęcia. Zaczęłam oglądać filmy. Sporo nadrobiłam zaległości. W Internecie jest mnóstwo interesujących filmów. To, że kino zostało zamknięto , jakoś mnie to nie zmartwiło.

Czas upływał dość wolno. W domu nadal był błogi spokój. Rodzice ciągle oglądali programy o koronawirusie i z lękiem w głosie o nim mówili. Mama była wyraźnie przestraszona. Coraz częściej dzwoniła do babci, prowadziła z nią długie rozmowy. Zauważyłam, że wszystkim nam zabrakło radości. Zbliżały się święta. Nie czuć ich było. Co prawda zrobiłyśmy z mamą świąteczne porządki, ale brakowało nam wyjazdu do babci i dziadka. Co roku święta spędzaliśmy w gronie dziadków. Niestety ten rok jest inny. Pojawiły się nowe restrykcje. Trudno było zrobić zakupy. Wtedy zrozumiałam, że świat się nagle zatrzymał. Zostaliśmy pozamykani w domach , jak zwierzęta w klatkach. To miało być skuteczne rozwiązanie na zahamowanie tej zarazy. W głowie kłębiły mi się różne myśli. Dlaczego ta choroba pojawiła się?, Dlaczego nie ma na nią lekarstwa? Jak długo jeszcze potrwa? Nie umiałam znaleźć odpowiedzi na te i inne pytania. Zdalne nauczanie przedłużało się. Poczułam nudę. Zaczęłam tęsknić za szkołą, koleżankami i kolegami. Nawet nie straszne mi były sprawdziany i kartkówki, byleby do szkoły, do ludzi. Pojawiło się uczucie samotności. Nie chciało mi się już spać, bo wyspałam się za wszystkie czasy. Coraz częściej pojawiał się lęk i strach. Mama ciągle dezynfekowała klamki, podłogi.

Pewnego dnia tata zakomunikował mi, że mogę sobie zamówić przez Internet jakieś buty, które poprawią mi nastrój. Ucieszyłam się , bo rzeczywiście byłam od pewnego czasu przygnębiona. Nawet nie miałam apetytu.

- Możesz wybrać sobie buty , tyko nie przesadzaj z cenami. Mogę Ci sfinansować, ale wybieraj mądrze- powiedział z radością tata. Mama tylko się uśmiechnęła , ale po chwili zaczęła panikować.

- Jakie buty, przecież kurier musi do nas przyjść. Ja go nie wpuszczę . Jeszcze nam tu bakterie przyniesie i wszystkich nas pozaraża- z wielki przerażeniem w oczach powiedziała mama. Moja radość z zakupu butów prysnęła. Tata chwilkę pomyślał i powiedział:

- Nie panikuj, zapłacimy za buty przelewem a kurier nie musi do nas przychodzić. Zadzwoni domofonem, a paczkę zostawi pod drzwiami. Sprawa załatwiona. Uśmiechnęłam się, serce zaczęło mi bić radośnie. Mama jeszcze przez chwilkę marudziła , ale dała się przekonać. Usiadłam z tatą do komputera i zamówiliśmy buty. Teraz był czas oczekiwania. Mam otrzymała SMS, że buty będą dostarczone wkrótce. Ponownie zaczęła panikować. Zaczęła zadawać mnóstwo pytań, czy paczka nie będzie zakażona, czy na pewno uda nam się ją bezpiecznie odebrać. I wiele innych , nudnych pytań. Nikt na mamę nie zwracał uwagi. Paczka została bezpiecznie dostarczona. Oczywiście tak jak przewidział to tata. Szkoda, że babcia nie widziała mamy, która dokładnie dezynfekowała paczkę. Trochę ogarnął mnie śmiech, ale tata szybko wyjaśnij mi, że nie ma co się śmiać. To poważna sprawa z tym wirusem. Opanowałam głupi śmiech. Buty były śliczne. Tata obwieścił mi, że to prezent na święta. Byłam szczęśliwa. Natychmiast zadzwoniłam do Zuzi i wszystko jej dokładnie opowiedziałam.

Nadeszły upragnione święta. Były smutne. Brakowało mi gwaru, śmiechu. Dziadek zawsze bawił całe towarzystwo. W lany poniedziałek od rana biegał z psikawką. A tu nic.. Tata starał się podtrzymać tradycję i troszkę nas oblał. W te święta zrozumiałam, że życie toczy się inaczej. Musimy nauczyć się żyć w nowej rzeczywistości. Nasze plany na wakacje zostały zrujnowane. Przecież nie pojedziemy do Chorwacji , bo tam też jest ta zaraza. Nie wiem jak spędzę tegoroczne wakacje. Mam nadzieję, ze epidemia do tej pory skończy się. Już teraz marzę, aby odwiedzić swoje babcie i dziadków. Dawno ich nie widziałam. Tata powiedział, że niestety, wirus tak szybko nie odpuści. Nie planuję żadnych podróży , bo nawet jeśli ograniczenia zostaną przez rząd zawieszone, to i tak trzeba być ostrożnym.

Budzę się co rano i natychmiast sprawdzam informacje na temat panującej epidemii. Niestety, jakoś nie mam dobrego nastroju. Zdalne lekcje też stają się nudne. Oglądam w telewizji lekcje przygotowane dla nas przez TVP. Myślę, że trzeba mieć nadzieję na lepsze jutro. Jest to trudne. Na nowo odkrywam świat, w którym epidemia pustoszy ludzi, sieje śmierć. Teraz zaczęłam doceniać wartość życia . Z utęsknieniem czekam na powrót do normalności…

Amelia Żarkowska

(NIE)ŻYCIE W CZASACH ZARAZY

Dzień 1 – 23.03.2020	- wprowadzili stan epidemii w Polsce - zawiesili zajęcia szkolne do 10 kwietnia *W sumie fajnie, wreszcie będę mógł grać całą noc, w dzień się wyśpię a później obejrzę kolejny sezon Peaky Blinders*
Dzień 2 – 24.03.2020	- wprowadzili obowiązek pozostania w domu i ograniczyli możliwości przemieszczania się *Jakiś żart chyba? Z domu wyjść nie można? A Dobra, Żabka jest niedaleko, jakoś dam radę.*
	…….
Dzień 4 – 26.03.2020	*Grałem bez przerwy ponad 24 godziny. Teraz krótka kimka i siadam do moich ulubionych seriali ;-)*
Dzień 5 – 30.03.2020	*Kolega polecił mi film „Epidemia strachu" Obejrzałem, ktoś chyba nie do końca normalny coś takiego nakręcił, to przecież bajka o charakterze fantastycznym.*
Dzień 9 – 31.03.2020	*Co się dzieje? Nie mogę wyjść bez kogoś kto ma 18 lat? Zaczyna mnie to drażnić. Mam nadzieję , że to się wkrótce skończy.*
Dzień 10 – 01.04.2020	*Dramat. Masarka. Internet w telefonie sie kończył...*
Dzień 11 – 02.04.2020	*Matka jest na pracy zdalnej. Całymi dniami siedzi w domu i ciągle każe coś sprzątać*
Dzień 12 – 03.04.2020	*Dwa razy obejrzałem już wszystkie sezony moich ulubionych seriali, proszę niech się to już skończy!*
Dzień 13 – 04.04.2020	*Ojciec zajrzał na e-Dziennik, dostał szału, powiedział że mam wszystko nadrobić i że będzie mnie kontrolował!! A jak nie to mam szlaban na wyjścia z kumplami??? Chyba zapomniał że od tygodnia i tak nie mogę wychodzić. Coś mu się pomieszało. Ale OK siadam i nadrabiam zaległości.*
Dzień 14 – 07.04.2020	*Z nudów posprzątałem na swoim biurku. Chyba zaczynam wariować.*
Dzień 15 – 06.04.2020	*Włosy mam już tak długie, a do fryzjera nie pójdę bo zamknięte. Musze jakoś wytrzymać...*
Dzień 16 – 07.04.2020	*Wszystkie dni są takie same. Wtorek dziś czy środa? A może to już czwartek?*

Dzień 17 – 08.04.2020	*Tęsknię za hot dogiami z Żabki. Ciekawe co tam u pani Gosi?*
Dzień 18 – 09.04.2020	- przedłużenie zawieszenia szkoły do 26 kwietnia - matury przesunięte *Już mi się to nie podoba. Co z wakacjami? Chyba nie skrócą?* *„Epidemia strachu", którą kazał mi obejrzeć kumpel wcale nie jest fantastyką, to dzieje się naprawdę!*
Dzień 18 – 10.04.2020	*Nic mi się nie chce, grać mi się nie chce, jeść mi się nie chce, gadać mi się nie chce, pisać mi się nie chce……..*
Dzień 19 – 11.04.2020	*Wreszcie coś normalnego. Święta. Matka w kuchni ciągle coś gotuje, w domu ładnie pachnie i nawet słoneczko zaczęło świecić. Chyba wracamy do żywych*
Dzień 20 – 12.04.2020	- Śniadanie Wielkanocne *Szkoda gadać, stół zastawiony, przy stole ojciec, matka i ja. Gdzie cała rodzina? Gdzie wujek co cały czas żartuje, gdzie babcia, której ciągle wypada sztuczna szczęka, gdzie kuzyn marynarz co opowiada o sowich egzotycznych podróżach? Gdzie oni wszyscy? Żal*
Dzień 22 – 13.04.2020	*Nie wiem kiedy się to skończy. Apeluje do wszystkich abyście nie stawiali swoich bliskich, siebie, i innych ludzi w zagrożeniu i zostali w domu z rodziną. Już niedługo wszyscy wrócimy do normalności.(Mam nadzieje)* ***#zostanwdomu*** *Do zobaczenia wkrótce*

„Wirus”

egzystencja

Linia życia, tok, wyhamowanie.
Społeczeństwo stroniące od wirusa
przysłania swe lica maskami.
Niepewność, groza, emocje
poczynione plagą.
Miasta niegdyś przepełnione istnieniem,
obecnie stanowią wolną przestrzeń.
Owędy przechadzają się jedynie ptaki.
Łapiąc na skórze znikome promyki słońca
przebijające się przez okna
łapane są ostatki nadziei.

Linia życia, osłabienie, dogasanie.
Lecznice przepełnione schorzałymi toczą
marne boje z demoniczną dolegliwością.
Ledwie żywa persona w izolacji,
w cztery oczy z atmosferą strachu
łapie za różaniec.
Odmawia modlitwę, błaga swego stwórcę
o litość, o łaskę, o upust od katuszy.
Ten spełnia prośbę cierpiętnika.
Nieoczekiwanie.
Wdech, wydech, wdech, wydech.

agonia

Lena Szustak 1c